

SKREI (WINTERKABELJAU) AUS DEM OFEN

AUF ASIATISCH GEWÜRZTEM KOHL-GEMÜSE MIT KARTOFFELN

Zutaten für ca. 5 Personen:

- 1 kg dickes Skreifilet mit Haut, in 5 Stücke geteilt
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochende, geschält
- ca. 60 g Sesamöl
- 500 g in Blättchen geschnittenes Weißkraut
- 140 g geschnittene Karotten
- 100 g gesch. Lauch
- 100 g gesch. Staudensellerie
- 100 g gesch. Zucchini
- 120 g gesch. Zwiebeln
- 80 g gesch. Paprika rot und gelb
- 5 g gehackter Knoblauch
- 5 g gehackter Ingwer
- 0,2 l Gemüsebrühe
- etwas weiche Butter zum Bestreichen
- Je eine Löffelspitze
 Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, Senfsaat, Koriandersamen
- 5 St. grüne Kardamomkapseln gedrückt
- 1 Kaffeelöffel Bockshornkleeblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. Zucker

Zubereitung:

Wir beginnen mit den Kartoffeln, diese etwas zuschneiden und wie Salzkartoffeln kochen.

Gleichzeitig in einem weiteren Topf das Sesamöl erhitzen und darin die Gewürze mit Ingwer und Knoblauch kurz anbraten. Dann nacheinander die vorbereiteten Gemüse nach Garzeit zugeben und kurz mitbraten. Wenn alle Gemüsesorten im Topf sind, mit Salz vorwürzen. Durch das Salz ziehen die Gemüse etwas Saft. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und wenn nötig, mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken.

In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln gar. Diese abschütten und im Topf mit Deckel beiseite stellen. Die Skreifiletstücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Gemüse in fünf ovale feuerfeste Formen (ca. 28 x 17 cm) verteilen. Darauf die gewürzten Fischfilets, mit der Hautseite nach oben, setzen und mit den Kartoffeln umlegen.

Mit Butter die Haut des Fischs und die Kartoffeln reichlich bestreichen. Im unteren Viertel des vorgeheizten Backofens, bei ca. 220 Grad Oberund Unterhitze, ungefähr 15-20 min. garen, bis der Fisch und die Kartoffeln leicht braun sind.

Dazu einen schönen Weiß- oder Grauburgunder – mmmhh lecker.

Guten Appetit wünscht Hajo Haug

